

Mit dem **Figuraktiv** - Programm zum **Gesundgewicht**

**Eintritt
frei!**

Foto: Canva / Robert Kneschke

Infoabend für Interessierte

**Montag, 26.02.2024
19 Uhr**

**Mehrzwecksaal des
Gesundheitszentrums Odenwaldkreis**
Albert-Schweitzer-Str. 10-20 | 64711 Erbach

Bitte um Voranmeldung unter:
Tel.: 06062 79-4222

Gewicht abnehmen, gesünder leben, Stoffwechsel anregen

Das schrittweise Erlernen einer gesunden und bewegten Lebensweise steht im Fokus. Es geht nicht um „Schlank werden um jeden Preis“, sondern um eine vernünftige Gewichtsabnahme und Ernährung zur Verbesserung bzw. Prävention von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, chronische Rücken- und Arthroseschmerzen u. v. m. – Diäten und Jo-Jo-Effekt werden vermieden.

Ihre Ansprechpartner



Dr. Sigrid Schön

Ernährungs- u. Präventionsmedizinerin
Bahnhofstr. 32 | 64720 Michelstadt
Tel.: 06061 71033
sigridschoen@aol.com

Philippe Varias

Sportfachwirt IHK, Sporttherapeut
Albert-Schweitzer-Str. 10-20 | 64711 Erbach
Tel.: 06062 79-4222
physikalische-therapie@gz-odw.de

